



國內
郵資已付

台中郵局許可證
台中華字第156號
發

老 好 厝 邊 老

OLD FIVE OLD FOUNDATION



遍種至國外—正向生命教育中心
活出精采人生下半場
居家服務員紓壓小站 充完電後再出發
悲歡見真情·重建避風港
璀璨煙火·一併點亮老的心
重溫舊時光·伸展台上看我 SHOW
相孫專屬的幸福「食」光
節奶醬邁快閃倚老助老不遺餘力
用心交流與學習 服務品質更升級
遠緣戶弱勢老人資助計畫
解凍關節！防長輩退化性關節炎
腳底冷吱吱 6方法讓腳瞬間變暖
長期照顧知多少？
擁抱獨老 愛不打烊
老老老全台服務據點



財團法人老五老基金會
OLD FIVE OLD FOUNDATION
 發行單位：財團法人老五老基金會
 發行人：林正介
 電話：04-22463927
 傳真：04-22463947
 E-mail: ofo@ofo.org.tw
 網址: [http://www.facebook.com/OldFive.Old](http://www.facebook.com/OldFiveOld)
 地址：台中市北屯區松山街79號

郵政劃撥 1910-1767、戶名：財團法人老五老基金會
 ATM轉帳 銀行代號：103、帳號：0435-10-300350-9
 線上捐款 <http://www.ofo.org.tw>

捐款及捐物徵信請詳見基金會官網 <http://www.ofo.org.tw>



灑種至國外—正向生命教育中心

文／台中服務中心助理督導 吳玉佩

民國 100 年，老五老基金會在馬來西亞的姐妹會 - 正向生命教育中心，正式啟用了。由於馬來西亞是個特殊的國家，礙於種族的關係，當地的華人並沒有政府資源的挹注與支持，但老化問題也是不容小覷的，也因此正向生命教育中心多年來，不斷找尋在地企業的支持，並向老五老請益及在當地深化服務，例如：高齡模擬體驗的推廣，甚至協助海外募款。今年更特地請張美淑主任及吳玉佩助理督導前往當地，培力一群重視老化議題的正向志工們，如何帶領體適能，及健康促進，還有預防失智症及口腔操等等。

在活動的最後，所有長輩及青年志工，和所有工作人員與志工大合唱「月亮代表我的心」，這樣的畫面美麗又溫馨，也有許多感動的淚水，因為我們都知道身處國際村的大家希望世界更好，人與人之間有更多的關懷與溫情，而這樣的合作，也在每個人心中種下了一顆名叫「愛」的種子，讓未來有更多的可能。





活出精采人生下半場

文／總會企劃專員 蔡宇馨

老五老基金會致力推廣「活躍老化」，高齡志願服務者即是此概念的最佳表率，將退休後的时间奉獻給社會，讓人生下半場活得精采。「耆耆獎—全國優質高齡志工選拔暨表揚活動」已邁入第七屆，本屆報名共 211 件，經由初審、面訪、決選後，於典禮表揚 2 位耆耆獎（當屆最高齡志工）、20 位個人獎、5 組家庭獎及 3 組團體獎。

在頒獎典禮的會場上，我們拋出了象徵志願服務的大球，讓在場與會貴賓一同將球傳到遠方，象徵高齡志工的服務永不停歇，持續轉動。當天亦有許多學生志工到場服務，他們看見長輩們的服務事蹟，紛紛表示這是非常有意義的活動，每位志工都是值得學習的對象。我們也相信透過這樣的機會，在學生志工的心裡都埋下了一顆小小種子，在志願服務的路上繼續成長發芽。

每位高齡志工在社會的各個領域服務著：有行政服務、關懷弱勢、協助社區活動…等，甚至將服務結合社群軟體、自行研發修舊書方法、以輔導專業陪伴心靈受傷的人。他們在崗位上發揮所長，讓更多民眾發現原來高齡志工的服務可以這麼多元又貼近人心。他們不因年長了、退休了後就與社會脫節，將自己的服務帶入人群，用愛關懷社會，展現老有所用的價值，越老活越好！

OLD YES！



居家服務員紓壓小站 充完電後再出發

文／台中服務中心石岡辦公室社工員 廖慧茵

「久病無孝子」這句話呈現出家庭照顧者的心酸無奈，而因為有居家照顧服務員的存在，為許多家庭分擔了照顧上的負荷，但我們卻很少思考到照顧服務員肩擔著數個家庭的照顧工作，除身體上的勞累外，心理更常承受著不同案家在照顧上的沉重壓力。

而擁有良好的生理及心理狀態，服務員才有能量持續投入照顧服務的工作，所以台中服務中心石岡辦公室開辦照顧服務員的紓壓團體課程。課程中，藉由有氧及瑜珈的運動課程來舒緩壓力，也能強化服務員的肌耐力，讓服務員能降低工作造成的職業傷害；另外有穴道精油按摩、音樂及職場紓壓講座等靜態課程，讓服務員從「心」發現自己，傾聽身體內在的聲音。

而六個月下來，參與的服務員都很期待上課日子的到來，因為每次上課就像是到了一個小天堂，在忙碌工作後能稍稍喘息。而透過一次次的課程，他們更懂得感受自己的身體，也了解到當我們學會平衡自己的身心，才能有更多的力量幫助更多人！





Before

After

患難見真情，重建避風港

文／雲林服務中心社工員 張卉蘭

2015年8月8日，蘇迪勒颱風肆虐台灣全島，從夢中醒來後家家戶戶都要面對風雨過後的零亂，但對於無力整理家園的人，面對殘破家園的每一天都猶如噩夢般，在漫漫長夜都無法入眠。

當夜，居家服務個案賴先生，因為屋後大樹被颱風吹倒，樹根遭連根拔起，狠狠地將他居住多年的房屋壓垮。長輩突然要面對自己家園的毀壞，不僅手足無措，也不知道要怎麼樣求援。在我們訪視發現後，馬上連結資源，希望讓長輩有個可以遮風避雨的家。

8月8日至9月16日，為期一個多月的家園重建工作，總算圓滿完工，期間有許多善心人士及單位積極關心並給予協助：捐贈家具及生活用品、自願擔任志工、協助安裝電器等。隨著重建工作一步一步地進行，長輩的笑容也漸漸變多了。看著長輩開心的笑容，讓許多重建工作的夥伴們也跟著開心起來，最後再次謝謝大家的幫助，才可以在一個多月的時間讓長輩有一個屬於自己的家、安心的避風港。



璀璨煙火，一併點亮獨老的心

文／總會企劃人員 施若楸

台灣大哥大於 10/31 日在南投日月潭舉辦花火音樂會，邀請歌手魏如萱詮釋兩代天后鄧麗君、江蕙的美好年代，在湖光山色中，享受煙火與音樂交織的盛宴，一起穿越時空和語言，向兩位巨星天后致敬。

活動當天，台哥大邀請財團法人老五老基金會執行長上台分享我們的服務，讓民眾知道有許多獨居長者的狀況、以及在服務上的困境。在執行長分享完後，老五老基金會的攤位湧入大批民眾支持我們，有人表示，以往沒有聽過老五老基金會，但是這天知道了，當然也要奉獻自己的力量來支持。

台灣大哥大籌備此音樂會將近有半年的時間，在活動的尾聲，伴隨著悠揚的音樂、繽紛又艷麗的煙火熱鬧結束，但在我心中無法消失的事，是民眾們的热情與支持。感謝這個音樂會讓我們感受到這個社會處處有溫情，讓璀璨的煙火一併也點亮我們獨居長者服務那顆熱情的心。





重溫舊時光，伸展台上看我 SHOW

文／台中服務中心社員工 翁蔚寧

在 11/7 這天，老天爺給了我們一個好天氣，財團法人拓凱教育基金會舉辦的企業志工日，邀請老五老基金會服務的十位長輩上台走秀。本次活動特別針對失能長者舉辦，讓行動不便的長輩，不僅是到戶外走走，甚至上舞台展現自己。活動結合了春耕企業志工、弘光科技大學彩妝系的學生，準備打造一場超精彩的走秀。

上午時間志工們與長輩進行相見歡，跟著主持人的口令進行活動，讓雙方熟悉彼此之餘，亦讓企業志工參與高齡模擬體驗活動，讓志工們知道長輩的不便之處。下午，長輩們輪流上了大舞台，穿上最熟悉的服裝：曾經是農夫的爺爺戴上斗笠、曾經是護士的奶奶穿上白色護士服、還有結婚時從沒披上白紗和穿上西裝的夫妻、一生都以軍人為榮的薛爺爺，在台上高唱軍歌，就是要讓大家看見軍隊的榮譽心，志工亦戴上軍帽陪爺爺高歌。長輩想展現自己的熱情，不因失能程度而有所影響，即使是坐著輪椅上台，認真的模樣還是讓台下的觀眾感動滿滿。

長輩們在結束時一直向所有志工、社員工和協助接送的台中市吉普救援協會的司機說謝謝，我想不需要更多的言語來形容長輩的感謝，從表情就可以知道他們有多高興了。



祖孫專屬的幸福「食」光

文／新北服務中心社工師 張文宜

近年來時下年輕人將 11 月 11 日視為單身萬歲的節日－「光棍節」，但在這天，新北市石碇區的長輩們正與自己的小孫子們，透過一杯茶、一個擁抱，傳遞一份愛及感恩，共同重新詮釋了這個原本象徵孤單的日子。

新北中心石碇辦公室與石碇區公所共同籌辦這次富有敬老意義及發揚孝悌精神的活動，讓平常只有老人家參與的共餐活動，增添不一樣的幸福元素，除了活潑的小學生帶來精彩的表演節目外，活力充沛的樂齡長輩們亦在舞台上展現多日來上課的成果。精彩的表演後接著溫暖的重頭戲，害羞靦腆的小朋友們，來到自己最親愛的阿公阿嬤面前，小心謹慎地跪膝奉茶，道出平時很少說出的愛。最後祖孫間愛的擁抱，流瀉出一種純粹又濃厚的感情，更是讓全場感動不已。

宴席間，溫馨畫面一一上演，孩子們主動地為不方便站起身的阿公阿嬤盛湯夾菜，而表情滿足且慈祥的長輩們則是要小孫子們吃飽一點，這頓豐盛且意義非凡的饗宴，無論大人小孩都吃得津津有味。前來參與活動的阿公阿嬤都很開心有這次的機會，與心愛的小孫子一起享用佳餚，共度一段專屬於祖孫間的幸福食光！





爺奶國道快閃 倚老助老不遺餘力

文／總會企劃人員 張如華

11月是秋天的季節，難免帶給人蕭瑟之感，然而16位平均75歲來自老五老基金會台北中北屯區大德健康據點的爺爺奶奶們，卻在泰安、清水國道服務區勁歌熱舞，來場快閃舞蹈表演，展現銀髮活力，帶給國道服務區旅客意外驚喜，路過的民眾都忍不住停下腳步拿起手機拍攝，看到兩位高齡90歲以上的張奶奶跟趙爺爺依然健朗的隨著音樂舞動；或是歷經三次中風，現今行動不便的陳爺爺，坐在輪椅上卻賣力地舞動身軀雙腳踏著節拍，都忍不住驚呼「實在太厲害了」。這次活動籌備數月，爺爺奶奶們每週都固定在據點集合練習，對於能在公共場合表演又能帶給大眾正向意義進而幫助其他獨居長者，爺爺奶奶們都很興高采烈。

本會希望藉由國道快閃表演，讓大家看到據點長輩展現銀髮熱血，不因年紀大或行動不便而放棄參加活動，鼓勵更多高齡長者走出家門口多與社會互動，也讓大眾注重老人議題，幫助更多其他獨居長者，同時感謝這次交通部臺灣區國道高速公路局全力支持銀髮正向活動，提供舞台給高齡者讓他們可以秀出自己，也感謝服務區承辦單位新東陽與南仁湖企業熱心公益大方捐款，讓老五老可以全年擁抱獨老愛不打烊！





用心交流與學習 服務品質更升級

文／新北服務中心助理督導 蔡淑娟

「照顧服務員」，在進入高齡化社會的台灣，實屬照顧體系中重要基礎。平時與服務的長輩穩定互動與接觸，除盡量維持長者原有生理功能，還要兼顧他們的心理需求，在陪伴其逐漸老化的過程中，需要能覺察出其生理的變化，因此能瞭解不同照顧服務類型的差異，例如日間照顧、安養、養護、長期照護、失智症照顧等福利服務措施，可以增加服務人員學習不同照護的方法與策略，故安排實地觀摩本會彰化服務中心-於鹿港成立的鹿和區老人日間照顧中心。

經過實地參訪，照顧服務員夥伴們瞭解到日照中心，讓年長者白天到日照空間學習，下課後回到家繼續與家人一同生活，尤其是失能、失智的長輩，白天能繼續維持甚至增進原有的生理功能，空間設計也像家一樣，午休時間可以跟朋友一起到自己專屬的臥房及躺椅睡覺、活動時間跟老友一起運動、做作品，在生活長廊的牆邊擺放著長輩的作品展覽、中午吃飯圍著圓桌跟大家一起吃著熱騰騰的飯菜，讓長輩有家的感覺。

透過觀摩增進照顧服務員對照顧相關知能的瞭解，而雖然日照服務的空間及模式與居家服務工作不同，但理念與目的卻是相同的，都是為了讓長輩更健康、安全地生活在社區中。



邊緣戶弱勢老人資助計畫

政府資源有限，為協助未獲政府補助或因資源不足又確實處於貧困之孤苦無依獨居長者，能夠獲得社會溫馨關懷與照顧，本會自民國 93 年特別發起「扶老助弱-溫馨傳愛」孤苦無依獨居長者送餐服務認養計畫，剛開始以 921 重建區為優先對象並逐步擴及全國。因應社會變遷與長者需求的多樣性，邊緣戶資助計畫從原本的送餐、擴展到提供居家服務、日間照顧等方式，才能即時滿足長者需求。

由於長者需求多變，在緊急時需要較多資源投入（如：剛剛跌倒出院，居家服務時數需要較多，也需送餐協助），當狀況漸漸穩定時（身體改善、親友協助等），資源也可會漸漸撤出協助更需要的人。過去一對一的配對方式恐無法滿足長者多變的需求，為更能夠即時滿足長者多元變動的需求，將募集所有捐款，以送餐、提供居家服務、協助日間照顧等方式，隨著長者的狀況進行調整。謝謝您對本會的支持，本會也將繼續努力提供長者相關服務，讓長者可以越老活越好。

- ◎每月定期捐款 2000 元：協助一位弱勢長輩一整年的餐費，溫飽不挨餓。
- ◎每月定期捐款 1000 元：協助一位弱勢長輩每月獲得居服員 / 日間照顧的服務。
- ◎每月定期捐款 300 元：協助邊緣戶認養計畫相關服務所需。
- ◎隨喜捐款：協助弱勢長者度過困難，穩定有依靠。





腳底冷吱吱

6 方法讓腳瞬間變暖

資料來源：樂齡網

冬天到了，冷風會從褲口往裏灌，雙腳麻、木、涼、痛，加上從足心到小腿，再到全身，被凍得瑟瑟發抖。腳凍的時候如果不採取正確的方式，可能一夜雙腳都不會暖，這可是不利於健康的。以下介紹的，是能夠讓腳瞬間暖和起來的六種方法，看起來簡單，卻很有效。

方法 1 / 踏步法：做原地踏步動作。腳落地時稍用力，只需 5 到 10 分鐘，雙腳就會暖和。

方法 2 / 頓足法：同時抬起雙腳腳跟，腳尖著地，再迅速頓下腳跟，反覆 50 至 60 次。此法亦能改善便秘問題，但老年人不宜。

方法 3 / 按摩法：盤坐在床上，兩腳掌相對，用雙手摩擦足背以及小腿。然後再搓足心，到溫熱為止。睡前適度按摩足部，更能改善血液循環，達到安神鎮靜、促進睡眠的作用。

方法 4 / 浴足法：用溫熱水泡雙腳，邊泡脚邊揉搓按摩。也可以在熱水中加入少數鹽待溶化後浸泡，有消炎作用。有灰指甲、足癬等足病者，可以用苦參 30 克、白蘚皮 30 克、蒼術 30 克、枯礬 10 克，煎水泡腳，既能暖足，又能治病。

方法 5 / 薑湯法：腳涼全身又覺得有寒氣的，可以熬一碗薑湯趁熱喝下，再蓋被取暖。特別是涉水、淋浴後，腳部受寒者，更適合用本法。

方法 6 / 舉腿法：仰臥床上，雙手置於身體兩側，將兩條腿緩緩舉起，垂直於身體，稍作停留後，再緩緩放下，如此重複數次。本法還可以鍛鍊腹肌，有助於減肥。



長期照顧知多少？

居家服務篇

為減輕家屬長期照顧失能長者的辛勞，政府推出「長期照顧 10 年計畫」，提供居家服務、日間照顧、家庭托顧、居家/社區復健等 8 大服務。



何謂居家服務？

透過電話或親洽申請，即由各縣市長期照顧管理中心（簡稱照管中心）派專人到府評估需求，並本會各中心安排取得照顧服務員證書的照顧服務員（簡稱照服員），到家中提供失能者（1）家務及日常生活照顧服務家務；（2）身體照顧服務等其他相關服務，提升受照顧者生活品質，並降低家庭照顧者照顧壓力。

需要多少費用？

政府核定之時數，200 元/時，低收入戶服務免費，中低收入老人自付 10%，一般民眾 30% 自付費用。

申請流程

電話申請或親洽
長照單一窗口 4128080
或撥打老五老基金會各
服務中心電話

照管中心訪視評估
核定時數

開始提供
照顧服務

照顧服務員 WE NEED YOU!

老人居家照顧，就是要您！

老五老歡迎您一起加入照服員的行列！

洽詢專線請見「老五老全台服務據點頁面」



擁抱獨老 愛不打烊

捐款**999元**

讓獨居長輩幸福一整年

活動期間：即日起至民國105年2月6日

延禧幸福找我可以
戶名：財團法人老五老基金會
劃撥帳號：19101767

部落集慶

除舊佈新



幸福年菜

陪同購物

請撥打捐款專線：04-2246-3927 分機19 林小姐

願意擔任愛心宅配大使，於105年2月6日上午與我們一起送年菜至長輩家中，專線：0800-050880

指導單位：衛生福利部

主辦單位：

登錄證字第1040124013號

協辦單位：中國醫藥大學附設醫院、臺北市立聯合醫院陽明院區、大眾愛心工作關懷協會、財團法人全聯佛羅麗夢社會福利基金會





家住彰化的阿富爺爺今年 80 歲，因為受傷過後用義肢行走不便，已經一年多沒有出門了。來到了超市門口，爺爺開心到細細數著自己想要買的東西，擔心著自己記憶不好，還請志工將他想要買的東西用紙條寫下，才不會進到超市忘記自己想要買的東西。拿著他自己最想要的品牌奶粉，採購後的阿富爺爺露出開心的笑容，這樣的滿足是我們最樂見的事情。邀請您一同響應「擁抱獨老·愛不打烊」系列活動，捐款方式請詳見「擁抱獨老·愛不打烊」募款專欄。





老五老全台服務據點

總會 / 臺中服務中心

地址：406-48 台中市北屯區松山街 79 號

電話：04-2246-3927

臺北服務中心

地址：112-63 台北市北投區中央北路一段 12 號 3 樓

電話：02-2892-9702

新北服務中心

地址：221-65 新北市汐止區新昌路 79 號 1 樓

電話：02-8642-2321

新北服務中心石碇辦公室

地址：223-42 新北市石碇區碇坪路一段 56 號

電話：02-2663-3170

新竹服務中心

地址：300-74 新竹市安康街 5 巷 1 號 3 樓

電話：03-5794009

臺中服務中心石岡辦公室

地址：422-55 台中市石岡區豐勢路 130 號

電話：04-2582-2133

彰化服務中心

地址：505-42 彰化縣鹿港鎮忠孝路 403 號 3 樓

電話：04-7841-455

南投服務中心

地址：545-53 南投縣埔里鎮博愛路 37 號

電話：049-299-7375

雲林服務中心

地址：647-45 雲林縣莿桐鄉興貴村興北 70-5 號

電話：05-5845-220

